

стол № 8 день 1



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3587/>

Калорийность: 1858.7 ккал, белков: 100.71 г, жиров: 41.43 г, углеводов: 260.15 г

Завтрак



[Молоко 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 7 г. / 3.75 г. / 11.75 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 300 г.

Всего калорий: 396 ккал, БЖУ: 13.5 г. / 6.9 г. / 75 г.

Ланч

[Белевская пастила без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 276 ккал, БЖУ: 4 г. / 0 г. / 65 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Томат черри](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.2 г. / 5.6 г.



[Булгур приготовленный](#) - 200 г.

Всего калорий: 166 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 0.4 г. / 28.2 г.



[Индейка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 25.3 г. / 10.4 г. / 0 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0.24 г. / 9.72 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

Ужин



[Индейка \(филе отварное\) - 100 г.](#)

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.



[Кабачок жареный - 200 г.](#)

Всего калорий: 176 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 12 г. / 13.4 г.



[Чай чёрный без сахара - 250 г.](#)

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Кефир 1% - 300 г.](#)

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.



[Печенье Любягово Мария традиционное - 30 г.](#)

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 2.85 г. / 21.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1858.7 ккал

Белков: 100.71 г. (25%)

Жиров: 41.43 г. (10.3%)

Углеводов: 260.15 г. (64.7%)

Продуктов: 14

Другое: 1

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/3587/>